



FACHFORTBILDUNG MUSKELRELAXATION

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH JACOBSON (PMR)

Die progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobsen (1888-1983) ist ein bewährtes, effektives und vor allem leicht erlernbares Entspannungsverfahren zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie wirkt oft schon nach der ersten Anwendung sehr positiv. Sie dient dem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Das Immunsystem regeneriert sich, die Konzentration wird gesteigert und der Körper „tankt“ neue Energie.

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Es werden Muskelketten im Körper aktiviert, um danach in einen Zustand der Entspannung zu gelangen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung.

Eingesetzt wird diese Entspannungsmethode bei u.a. Stress, Angst, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Tinnitus.

Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche als Kursleiter Progressive Muskelentspannung / Muskelrelaxation

Sie können die Ausbildung für sich persönlich nutzen oder um Kurse und Workshops als selbstständiger Kursleiter für Progressive Muskelentspannung anzubieten. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich in Schulen, Gesundheits- & Familienzentren, Sportvereinen & Fitness-Studios, Volkshochschulen sowie als Zusatzangebot in Yogastudios. Darüber hinaus lässt sich die Qualifikation als Kursleiter für Progressive Muskelentspannung möglicherweise in Ihren jetzigen Arbeitsbereich integrieren.

Die Ausbildung entspricht den Vorgaben der Krankenkassen gemäß § 20 SGB V zur Durchführung von Präventionskursen entspricht.

Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie auch nur dann erhalten, wenn Sie die von den Krankenkassen anerkannte/n Grundqualifikation nachweisen können. Dazu gehören: Physiotherapeut, Ergotherapeut, Dipl. Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Masseur/med. Bademeister, Sozialwissenschaftler, Pädagoge, Psychologe, Erzieher, exam. Krankenschwester.

Nach Ableistung der erforderlichen 32 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Min.) erwerben Sie ein Zertifikat, welches Sie befähigt ein eigenes Kursprogramm im Einzeltermin oder Gruppenseminar zu gestalten.



SEMINARINHALTE

- Theorie der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung
- Die Grundformen der PMR : Langform, Kurzform
- Selbsterfahrung
- Grundform mit 16 Muskelgruppen
- Erarbeitung von versch. Kurzformen (d.h. Reduzierung der Muskelgruppen)
- 7 Muskelgruppen, 4 Muskelgruppen
- Zähltechnik
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung von Unterrichtseinheiten (Kursplan)
- Abrechnung mit den Krankenkassen nach § 20 Präventionsgesetz

Der Praxisteil wird in der hauseigenen Salzgrotte durchgeführt. Jeder Atemzug liefert wertvolle Mineralien und Mikroelemente wie u.a. Jod, Magnesium, Calcium, Kalium, Brom, Eisen, Natrium und kann die Abwehrkräfte des Organismus stärken. Wir lassen den Lärm der Umwelt hinter uns und genießen die Augenblicke der Ruhe und Entspannung. Durch die Wirkung der Salzgrotte wird die Intention der progressiven Muskelrelaxation sehr unterstützt.

Eine gesonderte Unterrichtseinheit für eine Supervision wird hinzugefügt. In der Supervisionsstunde haben die Teilnehmer die Möglichkeit, das nach einer Woche Erlernte unter Anleitung zu supervidieren.

Der Kurs umfasst insgesamt 32 Unterrichtseinheiten

Kosten: 350,00€ incl. Skript, Getränke und Kekse/Plätzchen

Mitzubringen sind: Wolldecke, dicke Socken und Isomatte (falls vorhanden)